



AFA

Association Francophone d'Apithérapie

SIRET : 52 405 009 300 011 APE 9499Z Siège : 14 Av Berthelot 69007 LYON
Secrétariat : 26 rue de Madrid 67610 LA WANTZENAU Tél : 07 86 52 18 59
N° Déclaration d'activité : 82 6912909 69 IBAN : FR76 1470 7000 5331 0196 0927 571 BIC : CCBPFRPPMTZ
Site : www.apitherapie-francophone.org E-mail : afacontact@gmail.com

AFANEWS

AVRIL 2016

EDITORIAL

Chèr(e)s ami(e)s

La décision est prise ! Notre 4ème Congrès International Francophone d'Apithérapie se tiendra à LYON le samedi 8 octobre 2016 dans les salons de l' Hôtel Mercure « Château Perrache » 4 °NN , à proximité de la gare du même nom.

Ce choix est dicté par la raison, le fait que LYON est une ville universitaire très facile d'accès, bien connectée, siège aussi de l'AFA. L'hôtel retenu est rénové, agréable, spacieux, plus de 120 chambres de bon confort, pratique, bien adapté pour réaliser un congrès digne de nos participants. Chose importante pour vous et nous, il est très bien desservi à moins de 150 m par les transports en communs (métro, tram, Ouibus, SNCF, taxi). Pour les automobilistes plus de 1500 places de parking sont disponibles sous couvert à proximité immédiate, accessibles de l'autoroute au sortir du tunnel de Fourvière. De nombreux hôtels à toutes les gammes de prix proches offrent le choix d'un séjour adapté à vos souhaits. La liste vous sera communiquée avec votre inscription au Congrès. Toutes ces considérations ont pesé sur le choix fait par le Conseil. Nos intervenants avec qui nous sommes en discussion en sont très satisfaits.

Ils vous présenteront dans un cadre de qualité les travaux et acquisitions récentes de l'apithérapie moderne.

Le programme définitif sera communiqué dès que possible, fonction de la diligence des réponses, titres et résumés reçus et enfin des impératifs liés à l'organisation complexe du Congrès qui est un défi pour toute notre équipe autour du CA de l'AFA.

Notez dès à présent ce rendez vous à LYON le 08 octobre 2016. Rejoignez nous, inscrivez vous à notre secrétariat (Mme TEXIER), participez avec le Conseil d'Administration à cet évènement majeur de la vie de l'AFA organisé à votre intention.

Dans cette attente commune et le plaisir de votre rencontre.

Amicalement vôtre Dr BECKER

INFO INSOLITE

Un apiculteur français fan et consommateur de cannabis depuis l'âge de 10 ans prétend qu'il a compris comment obtenir des abeilles la production de miel de cannabis qu'il l'appelle CannaHoney. En 2013, il a obtenu ce « miel » à la teinte verte à partir de 30 ruches sélectionnées. Le « miel » de cannabis conserve le bouquet floral des terpènes de cannabis riche en THC. L'apiculteur prétend que ses clients jurent qu'ils ont vu une amélioration spectaculaire de leur état après seulement quelques cuillerées ce qui s'explique aisément par la présence de canabinoïdes... Pour éviter des difficultés avec la loi en France il prévoit de passer en Espagne où l'usage du cannabis est plus libéral

Culture magazine 22-03-16

En fait il s'agit probablement d'un «poison d'avril » mais d'actualité...

MIEL DE CALLUNE BRUYERE

La bruyère Callune est une plante atlantique à la floraison rose. Elle aime l'humidité et lorsque les conditions sont favorables, elle produit le miel le plus estimé au monde, très recherché dans les pays nordiques. La callune vraie est en réalité une plante qui lui ressemble et qui pousse largement sur les terres sablonneuses des Landes de Gascogne. Elle est présente également dans le Massif central, la Sologne et les Pyrénées, ainsi qu'en Bretagne.

Le miel de callune est réputé utile en cas de problèmes rénaux, de fatigue chronique ou de convalescence. Sa teneur en eau est très élevée : plus de 22 %.

Il s'avère très riche en oligoéléments et en particulier en potassium, fer, soufre, manganèse, bore et baryum.

Il est traditionnellement conseillé en cas de fatigue chronique ou dans les convalescences. Pour extraire le miel de callune, les apiculteurs doivent employer une "picoteuse" qui, de manière mécanique, liquéfie sa texture visqueuse. (thixotropie)

Sans ce procédé, le miel ne coule pas..

Il est utile comme reminéralisant, diurétique, antianémique et antiseptique. Il est conseillé chez les sportifs lors d'efforts soutenus, chez les personnes âgées souffrant d'ostéoporose. Sa consommation réduit l'asthénie en général notamment les convalescences médicales ou les suites chirurgicales et reste très intéressant dans les cystites et d'autres affections des voies urinaires.

Texture / Consistance : Crémeuse, un peu comme de la gelée

Goût : Très prononcé et légèrement âpre

Couleur : Brun orangé

A noter que la «vraie» bruyère est nommée *Erica* par les botanistes alors que la «fausse» bruyère correspond à la *Callune* en botanique. Elles sont bien différentes à la fois par leur fleur, leur feuille et leur répartition. **La**

Bruyère appartient au genre *Erica* qui comprend 11 espèces en France, caractérisées par une corolle en grelot ou en cloche. La Bruyère la plus commune dans l'ouest est la Bruyère cendrée (*Erica cinerea*).

Noms communs : bruyère, bruyère commune, bruyère callune, fausse bruyère, callune, béruée, brande, bucane, grosse brande, péterolle

Noms anglais : *common heather* , *ling* , *heather*

Classification botanique : famille des éricacées (*Ericaceae*)

La Callune appartient au genre *Calluna* avec une seule espèce : *Calluna vulgaris*.

ARTHROSE

L'arthrose est une dégénérescence osseuse liée à l'âge touchant également le cartilage avec destruction plus ou moins rapide des zones articulaires et de pressions, réalisant des excroissances osseuses, enrobant l'extrémité des os comme les vertèbres, les os des doigts , pieds , etc. Cette arthropathie chronique dégénérative est soulagée par la glucosamine et la chondroïtine. Efficaces à moyen terme, les anti-inflammatoires sont utiles en cas de

poussée douloureuse. L'inflammation chronique d'origine mécanique est responsable de la douleur mais aussi la dépression consécutive doit être soulagée. Pour réduire les douleurs, **le venin**, en augmentant la sécrétion de cortisol réduit la réaction inflammatoire et diminue la perception de la douleur, ce qui est intéressant. **La Gelée royale** est efficace à 2 g/j en cure de 3 mois. Vous pouvez utiliser le venin sous forme de pommade Alkékenge, associée à une infusion de 50 g à boire 2 fois par jour. Votre pharmacien peut la préparer selon la formule ci-dessous :

- bouleau, infusion de 30 g de feuilles
- cassis, infusion de 50 g de feuilles
- chiendent, décoction de 30 g de racines
- frêne, infusion de 30 g de feuilles
- harpagophytum, décoction de 20 g de racines
- marjolaine, infusion de 30 g de sommités fleuries
- orme, décoction de 70 g d'écorce
- reine-des-prés, infusion de 10 g de fleurs
- saule, décoction de 30 g d'écorce de jeunes rameaux

Dr BECKER

VACCIN HEPATITE B *Dr A.FISCH directeur Santé voyage com N°188 mars 2016*

« Les collègues plus âgés m'avaient tout de suite dit « fais gaffe quand tu examines un patient, et encore plus quand tu fais des gaz du sang, une ponction lombaire... et aussi quand tu baisses ! » ... Ils parlaient de l'hépatite B. Quand le vaccin anti-hépatite B est sorti, en 1976, j'ai pris ma Peugeot 104 pour aller à Tours et forcer la porte du Professeur Maupas, l'inventeur du dit vaccin, et le supplier de me donner quelques doses pour moi, pour des copains et copines médecins ou infirmières. Je suis revenu accueilli comme un héros ! Si je me permets d'évoquer ces souvenirs, c'est parce que, aujourd'hui, l'hépatite B chronique atteint 240 millions de personnes dans le monde, et en tue chaque année 800.000 (OMS, 2015) ; et que, en France elle touche environ 280.000 personnes adultes (INPES).

Et que ce vaccin fait dans notre pays l'objet d'un boycott par certains illuminés ou sectaires.

Il faudrait que le grand public sache que quasiment aucun personnel de santé, en France et dans le monde, ne refuse la vaccination HB. Mais **dans le grand public, il y a toujours la peur, la terreur de la sclérose en plaques (spécificité française car dès qu'on franchit les frontières de l'Hexagone, le risque n'existe plus !).**

Il faudrait que le grand public sache que, s'ils n'entendent plus parler du tétanos, de la diphtérie, de la poliomyélite –mots qui ne leur disent plus rien- c'est grâce à la vaccination. Que, émus par les morts par Ebola, s'ils veulent cesser de l'être, ce sera par la vaccination qui éliminera cette épouvantable maladie. *Que tout le monde réclame un vaccin contre le Zika. Et contre le cancer bien sûr... Vous voyez que vous en voulez des vaccins ! Ça viendra ! Mais contre la bêtise et l'obscurantisme, ce n'est pas pour demain. »*

QUESTIONS APITHERAPIE POSEES A L' AFA

Bonjour

A 30 ans je souffre d'une névralgie. (Inflammation des nerfs périphériques)

On m'a conseillé les piqûres d'abeilles. Le seul qui le fait en Tunisie m'a expliqué qu'il a traité des cas de ce type. Mais sur l'un de vos articles je peux lire que c'est déconseillé pour les douleurs neurologiques. Pourriez-vous me donner quelques pistes?

REPONSE DR BECKER

Bonjour

Classiquement, on décrit 4 types de névralgies :

- Traumatiques (compressions, tumeurs, hématomes etc.)
- Infectieuses virales (ex : zona) ou microbienne (ex : diphtérie). Immunologiques (maladies auto-immunes LED, Guillain-Barré etc.)
- Inflammatoires. Causes habituelles : névrites, polyradiculonévrites, polynévrites etc.

Le diagnostic est une étape capitale qui a besoin d'exams complémentaires: bilan

sanguin, radio IRM etc. en fonction de la localisation territoriale en excluant celles d'origine psycho-somatique.

- La névralgie faciale. Nerf touché : le Trijumeau. Territoire : la moitié de la face (joue, paupière, orbite, mâchoire supérieure.). Douleur particulièrement intense évoluant par crise avec disparition totale des symptômes entre chacune d'entre elle. Signes associés : larmoiement, écoulement nasal, hyper-salivation.
- Cervico-brachiale touche le nerf brachial. La douleur complète part sur le côté, passe sur le moignon de l'épaule et parcourt le bras jusqu'à la main.
- Autres: sciatique, cruralgie, intercostal

De l'origine dépend le traitement. Le traitement commun des névralgies repose sur les anti-inflammatoires, la kiné. **Le venin d'abeille en micropuncture** est intéressant si l'on utilise et maîtrise bien l'acupuncture. Cordialement Dr BECKER Président AFA

A PROPOS DE GELEE ROYALE

Après environ trois ans d'existence, la Coopérative Gelée Royale Française prend son envol et s'implante dans les magasins Carrefour. Ce produit sera présent dans les rayons courant février 2016.

La gelée royale française à la conquête de nouveaux marchés

La Coop GRF compte une quarantaine d'apiculteurs et regroupe une production supérieure à 1 tonne. Sur cette base, l'ambition des producteurs français de gelée royale est de se faire une place au soleil alors que plus de 99 % de la gelée royale consommée en France est issue de l'importation, principalement de Chine.

C'est face à cet enjeu que des producteurs se sont regroupés en coopérative pour élargir leur niche commerciale jusqu'ici confidentielle. En concertation avec les responsables «filière origine qualité » des magasins Carrefour, la production de plusieurs des producteurs, contrôlés, référencés, va être proposée aux consommateurs, fraîche, dans son état naturel : une première expérience en GMS !

Ce sera l'occasion pour eux de découvrir les bienfaits de ce trésor de la ruche. En effet, la tendance est de plus en plus orientée vers les soins naturels, pour se maintenir en bonne santé sur le long terme, grâce à des aliments judicieusement choisis. La consommation nationale de gelée royale est donc en augmentation et les producteurs français comptent bien en profiter en développant leur implantation dans les GMS.

La prochaine étape : proposer la gelée royale française dans toutes les pharmacies de France !

Consommer la gelée royale française, c'est soutenir l'emploi et la biodiversité dans les campagnes auvergnates. La Coopérative GRF a été créée pour ouvrir des débouchés aux jeunes apiculteurs et apicultrices (à la coop un producteur sur deux est une femme !), de plus en plus nombreux, qui commencent à produire de la gelée. Dans le contexte apicole difficile, la production de gelée royale permet de stabiliser les chiffres d'affaires des exploitations. Cette production aide donc à créer et préserver des emplois dans les campagnes.

Ce développement de la filière apicole française est aussi un soutien direct à la préservation de la biodiversité en France. En effet, grâce au maintien par leurs soins de leurs colonies d'abeilles sur l'ensemble du territoire, ces apiculteurs sont garants de la pollinisation dans les terroirs.

GELEE ROYALE et traitement du diabète type 2

Le Canadian Journal of Diabetes du 22 mars 2016 publie une étude en double aveugle contre placebo impliquant cinquante patients diabétiques répartis en deux groupes sans différences significatives. L'effet de la GR est vérifié sur la glycémie, les apo A-1, Apo-B et le ratio entre les ApoB/ApoA.

Les patients du groupe GR ont reçu 1000 mg de gelée trois fois par jour durant huit semaines. A l'entrée et à la sortie de l'étude sont pris en compte le poids, taille, les taux de glycémie et d'Apo A et B.

Il n'a été observé aucune différence significative dans les caractéristiques initiales et les apports alimentaires entre les groupes. Les résultats à huit semaines montrent une différence significative des glycémies dans le groupe GR avec une diminution moyenne de 9,4 mg/dl versus 4mg/dl dans le groupe placebo ($p=0,011$), de 34,4/dl des Apo A1 versus placebo(-1,08 mg/dl; $p=0,013$) le rapport Apo B/A étant significativement amélioré dans le groupe GR par rapport au groupe placebo (0,008 vs 0,13; $p<0,044$), respectivement.

Ceci suggère que la GR a des effets favorables sur les éléments biologiques considérés, justifiant son usage dans le diabète type2.

Basemeh Khoshpey MSc Department of Nutrition, School of Public Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

BIENFAITS DES MYRTILLES

manger les myrtilles ?

Elles sont récoltées fraîches en juillet, août et septembre, et servent dans de nombreuses préparations culinaires. En hiver, on peut les consommer sous leur forme surgelée, qui n'altère pas les molécules antioxydantes présentes en très grandes quantités dans la myrtille. Elles permettraient d'agir sur le déclin cognitif, un signe de la maladie d'Alzheimer. Selon des chercheurs de l'Université de Cincinnati (Academic Health Center) cette baie serait utile pour réduire les risques de maladie dégénérative cérébrale. Ils affirment que le fruit chargé en antioxydants de la famille des flavonoïdes (anthocyanes) pourrait prévenir la démence.

Un groupe de 47 adultes âgés de 68 ans ou plus souffrant d'une déficience cognitive légère ont consommé de la poudre de myrtille lyophilisée ou un placebo pendant 16 jours. "Le groupe traité a présenté une amélioration de la mémoire et un meilleur accès au vocabulaire que le groupe témoin". Les IRM ont confirmé une activité accrue du cerveau chez les patients traités.

Mais les résultats se sont montrés moins probants lors d'une seconde étude, qui consistait à faire consommer à 94 personnes âgées de 62 ans à 80 ans en bonne santé mentale de la poudre de myrtilles, de l'huile de poisson, de la poudre de cacao ou un placebo. Les myrtilles seraient en fait efficaces dans le traitement des troubles cognitifs, un facteur de risque connu, mais ne montreraient pas d'avantages mesurables sur les problèmes mineurs de mémoire.

Démonstré par des chercheurs japonais en 2003 les myrtilles sont également indiquées en prévention du cancer du côlon du fait qu'elles contiennent des "anthocyanidines" et "proanthocyanidines" responsables de l'apoptose (suicide) des cellules cancéreuses limitant ainsi le **développement du cancer colique** .

Réduction de la neutropénie induite par la chimiothérapie chez des enfants traités au miel atteint de leucémie lymphoblastique aigue (LLA°) (Compl The med fev 2016 vol 25 p98-103)

Des enfants atteints de LLA ayant entre 2 et 10 ans sont répartis en 2 groupes randomisés à l'hôpital du Caire. Un groupe a reçu durant 12 semaines 2,5g/kg de poids de miel en supplément alimentaire, l'autre groupe d'enfants malades un sirop sucré. L'étude montre dans le groupe supplémenté en miel une amélioration significative des paramètres biologiques avec une réduction des épisodes de neutropénie fébriles et une augmentation des taux d'hémoglobine, des GB, des plaquettes par rapport au groupe LLA contrôle au sirop.

De même une étude en simple aveugle parue en 2016 (Gulf J Oncolog janv 30-37) confirme que l'application intra buccale de 15 ml de miel natif versus 15 ml d'eau dans le groupe témoin après chaque séance chez 28 patients irradiés pour des cancers ORL montre que le groupe miel a des mucites (effets secondaires très fréquents) moins fréquentes et moins sévères que le groupe eau après cinq séances de radiothérapie. Dans la revue Head Neck du 29 mars 2016 une méta-analyse reprenant l'ensemble des huit publications confirme que l'usage de miel dans les cancers ORL est bénéfique pour le patient sous radio-chimiothérapie et donc à donner avec raison pour en limiter les effets induits comme les mucites.

Comment employer la propolis en cas de chimio et ou radiothérapie

En 2016 si la réglementation officielle est inchangée mais les résultats biologiquement vérifiés montrent l'efficacité clinique de l'usage en amont et durant les traitements de propolis en solution alcoolique à taux actifs contrôlés dans la prévention des effets hématologiques des radio et chimiothérapies anti-néoplasiques. Les prises de sang des patients sous propolis en font foi ! La propolis est contre-indiquée en cas de traitements à base de métaux lourds (ex :cis-platine) du fait de phénomènes de chélation dus aux résines présentes.

Dès les premiers symptômes, prendre **6 ml par jour d'extrait liquide de propolis** normalisée ou 6 gélules au moins 1 semaine avant et pendant tout le traitement (en parapharmacies et magasins bio). **1,5 g de propolis** concentrée par jour aidera à mieux supporter les effets secondaires de la chimiothérapie en limitant la baisse des plaquettes, globules rouges et blancs.

Apprenez à préparer votre propre protection solaire maison

Parce que se protéger du soleil est aussi important que de ne pas se tartiner le corps avec n'importe quoi, voici quelques ingrédients naturels et surtout faciles à trouver et qui

contribuent à préserver votre peau des UVA et UVB.

Vous l'ignorez peut-être, mais les crèmes solaires disponibles dans les commerces contiennent encore beaucoup de produits compromettant votre santé, mais aussi l'écosystème des mers ou des points d'eau dans lesquels vous vous baignez. Et ce, malgré un énorme effort des lobbies cosmétiques à ce sujet.

Que peut-on utiliser comme alternatives aux protections solaires industrielles ?

1. La cire d'abeille : elle n'a pas que des vertus hydratantes, oxygénantes et apaisantes pour la peau, elle la rend aussi imperméable et constitue une protection naturelle contre le vent et le soleil. Attention cependant à ne pas en mettre de trop pour ne pas produire l'effet inverse, à savoir étouffer les pores de votre peau. Apparemment, on lui aurait aussi récemment découvert des pouvoirs amincissants, surtout quand elle est conjuguée à un massage.

2. L'huile d'olive : grâce aux acides gras et à la vitamine E qu'elle contient, l'huile d'olive est une prodigieuse alliée de notre beauté ! Anti-oxydante, apaisante, régénérante, hydratante, elle protège notre peau contre les agressions extérieures et le soleil, comme la cire d'abeille.

3. L'huile de coco : cette huile est tout simplement in-dis-pen-sable ! Hyper hydratante, cicatrisante, apaisante pour les peaux atopiques ou souffrant d'eczéma, idéale pour les cheveux comme pour le corps mais aussi utilisable en cuisine à la place du beurre ou de l'huile d'olive, il est urgent de se procurer cette huile délicatement parfumée.

4. L'oxyde de zinc : déjà énormément utilisé dans l'industrie des cosmétiques car dénué d'allergène, protecteur pour la peau, antifongique, assainissant, antibactérien et son utilisation est garantie sans risque. Bref, c'est l'élément principal qui vous permettra définitivement de vous protéger des rayons du soleil nocifs.

Petit inconvénient : l'oxyde de zinc a tendance à recouvrir la peau d'une **fine couche blanchâtre** qui vous donnera l'impression d'avoir un teint de chicon. Il vous faudra donc choisir entre votre santé, celle de l'environnement et votre apparence le temps de votre exposition au soleil. Pour rappel, une protection solaire n'empêche pas de bronzer. Vous retrouverez la fraîcheur de votre petit minois après votre douche !

Grâce à la recette qui suit, vous allez apprendre à préparer un protecteur solaire chez vous avec des moyens naturels. Il s'agit d'une recette très efficace avec un indice de protection 20 (voire plus).

Ingrédients

- Une demi-tasse d'huile d'olive
- Un quart de tasse d'huile de coco
- Un quart de tasse de cire d'abeille
- Deux cuillerées d'oxyde de zinc. Sachez que **chaque cuillerée possède un indice de protection solaire 10** : ajoutez plus de cuillerées si vous désirez augmenter cet indice.
- Pour aromatiser, quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix.

Préparation

Dans un récipient en verre, mélangez toutes les huiles avec la cire et l'huile essentielle que vous avez choisie pour aromatiser, et mettez-les au bain-marie pour obtenir un mélange fondu. Vous devez tout bien remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Une fois les ingrédients fondus, vous pouvez ajouter l'oxyde de zinc et continuer de remuer. Faites attention à ne pas respirer l'oxyde de zinc.

Dès que le mélange devient visqueux sans être trop épais, retirez-le du feu et laissez reposer le tout pendant quelques minutes pour le verser ensuite dans un flacon (en verre de préférence). **Vous pouvez laisser reposer le mélange au moins une journée avant de l'utiliser.**

Ce protecteur solaire n'est pas difficile à préparer : ses ingrédients sont simples et très faciles à trouver ! **Il s'agit donc d'un excellent moyen naturel de protéger sa peau sans l'exposer à des produits toxiques.** Vous pourrez vous prélasser tranquillement au soleil et permettre ainsi à votre peau de profiter encore plus de vitamine D !